

# 심장병과 운동

## □ 운동의 효과

과거에는 심장이나 간이 나쁜 사람에게 운동을 금지시키고 절대 안정을 취하도록 하는 것이 상례였다. 하지만 지금은 의학의 발달로 보다 정확한 검사가 가능하게 되면서 알맞은 운동이 안정을 취하는 것보다 훨씬 좋은 것으로 알려지고 있으며, 심장판막 등의 몇 가지 심장질환을 제외한 대부분의 심장병은 운동요법으로 치료할 수 있고, 수술 후에 회복도 빠른 것으로 인정되고 있다.

운동을 하게 되면 심장의 근육이 발달되고 심장혈관의 탄성이 좋아져서 심장에 혈액공급이 잘 되기 때

문이다. 또한 자기심장기능의 능력을 초과하지 않는 범위 내에서 하는 운동은 심장병 환자의 사망률을 30% 이상 감소시키는 효과가 있다.

그런데 아직도 일부 심장병 환자들은 운동을 하다가 갑자기 심장이 멎지 않을까 걱정한다. 또 일부에서는 운동량이 클수록 심장이 더 튼튼해지는 것으로 오인하고 무리한 운동을 서슴치 않는다. 이 두 가지 모두 잘못된 것이며, 현재 심장병을 가지고 있는 경우는 운동 정밀검사를 받고 전문가의 운동처방에 의해 자기에게 알맞은 운동을 해야 좋은 효과를 기대할 수 있다.

## □ 운동의 방법

운동종목은 심장의 혈액순환을 촉진할 수 있는 운동인 유산소운동, 즉 걷기, 조깅, 등산, 수영이나 물속운동, 고정식 자전거타기, 트레이드밀 걷기 가운데서 선택하면 된다.

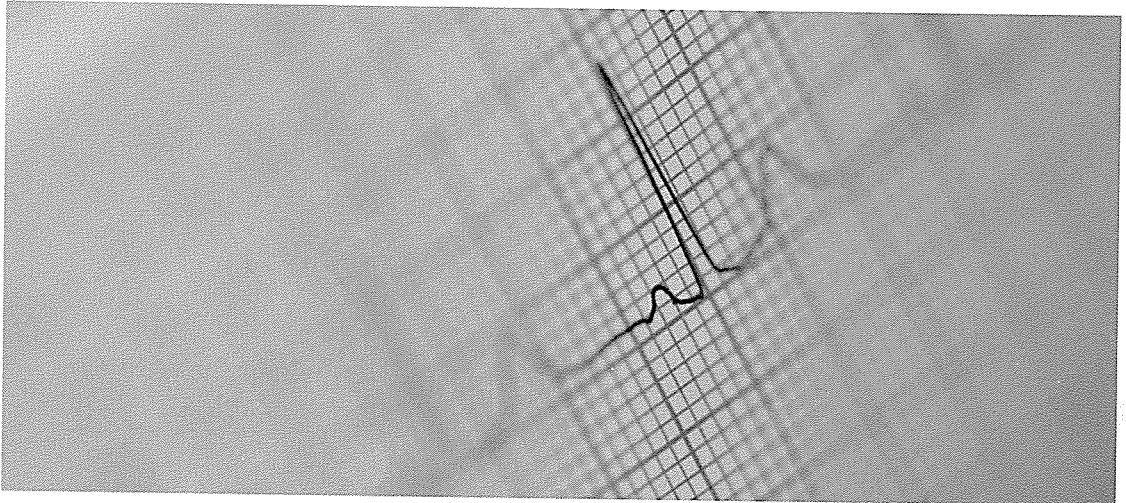
그러나 조깅이나 등산은 협심증이나 심근경색이 많이 진행된 경우에는 무리한 운동이 되므로 허용하지 않으며 엄격한 의학적 통제아래 운동요법을 시행한다. 이 때 심장재활을 위한 프로그램으로는 걷기운동이 가장 많이 쓰인다.

을 행할 때 다음 사항에 주의를 기울이도록 한다.

첫째, 운동 중 가슴에 통증이 오면 운동을 일단 중단하고, 그 운동강도가 자기심장에 부담이 되는 것이므로 운동강도를 낮추어야 한다.

둘째, 맥박수는 운동강도에 따라 100~140회 정도가 무난하지만, 부담스럽다고 생각되면 휴식을 취해야 한다.

셋째, 운동 중에는 항상 맥박을 관찰해야 한다. 자기 맥박측정기를 구입해서 차고 다녀도 되고, 자신의



일반적으로 아주 약한 강도에서 가벼운 운동으로 시작해 차차 운동강도를 높이고, 운동 후에는 운동강도를 서서히 낮추어 정리운동을 10분 이상 해야 한다. 운동 횟수는 일주일에 20~30분씩 3~4회 하는 것이 좋으며, 운동 중에는 혈압 반응에 주의해야 한다.

## □ 주의사항

전문가의 처방과 지시에 따르고, 임의대로 운동을 변경하지 말아야 한다. 그밖에 심장병의 운동요법

기분상태에 따라 맥박수를 추측하는 자각인지법에 익숙해지도록 노력한다.

넷째, 협심증 등 관상동맥질환자는 겨울철 운동 시에 보온에 신경을 많이 써야 한다. 갑자기 추위에 노출되면 말초혈관이 수축되고 심장근육에 저항이 커지면서 산소요구량이 많아져 순간적으로 혈액부족 상태에 빠지기 쉽기 때문이다. 실내에서 운동을 하거나 서서히 추위에 적응하도록 한다. [Z]

<자료출처 : 건강길라잡이>